

Escuela Madrileña de Salud

Recursos de educación para la salud

CURSOS ONLINE · VÍDEOS MULTIMEDIA · AULAS VIRTUALES · JUEGOS/RETOS

¡ACCEDE! ▶



Ya somos más de 12500 usuarios en la escuela ¡Crea tu cuenta!



Regístrate

Accede directamente al área de registro de la plataforma de aprendizaje de la Escuela Madrileña de Salud y disfruta, de forma gratuita, de todos recursos educativos disponibles, como cursos, vídeos, aulas virtuales en directo y en diferido, entre otros. Estos recursos están elaborados por profesionales del Servicio Madrileño de Salud y otros agentes de salud expertos que colaboran con nosotros.

CREAR CUENTA ►



Desde aquí puedes acceder a los recursos que más te gusten de forma directa

Pincha en el botón de acceso o escanea el código QR para ir a cursos, vídeos formativos de corta duración o la grabación de las aulas virtuales que realizamos en directo con los profesionales del Servicio Madrileño de Salud o los expertos en las materias que más nos interesan. Toda la formación de la escuela es gratuita y enfocada a ayudarte a mejorar tu estilo de vida, afrontar tu enfermedad crónica o a mejorar en los cuidados que realizas.



Cursos

Son gratuitos, si bien, es necesario estar dado de alta en la plataforma a través de la opción de acceso 'Crear una cuenta'. Al finalizar todo el contenido podrás descargar un certificado personalizado de realización de la actividad.

¡ACCESO A CURSOS! ▶



Videos

Disponemos de más de 400 videos educativos, de fácil visualización y con una gran variedad de contenidos en el campo de la salud.

¡ACCESO A VIDEOS! ▶



Aulas virtuales

Las aulas virtuales son webinar impartidos por expertos profesionales de la salud realizadas en directo, que además son grabadas dejando al recurso disponible para poder verlo en cualquier otro momento.

¡AULAS VIRTUALES! ▶



Agrupaciones de recursos

Una agrupación es un conjunto de varios recursos disponibles en la plataforma con la misma temática (videos, cursos, aulas, retos o documentos saludables), con el objetivo de facilitar su localización y visualización.

¡AGRUPACIONES! ▶



Documentos saludables

Son materiales educativos escritos sobre temas de salud, que podrás descargar.

[¡DOCUMENTOS! ▶](#)



Audios

El podcast es un contenido educativo en audio, disponible a través de un archivo descargable desde internet (en este caso, desde la Plataforma de la Escuela Madrileña de Salud). La ventaja del podcast es que es un formato bajo demanda; el usuario lo escucha cuando desea hacerlo. Puede oírse en diversos dispositivos y esto ha ayudado a aumentar su popularidad.

[¡ACCESO A AUDIOS! ▶](#)



Retos/Juegos educativos

'Hay un reto de aprendizaje para ti' es la sección que contiene recursos educativos interactivos que, a través del juego, motiva a la adquisición de conocimientos de manera lúdica sobre una temática concreta de salud.

[¡ACCESO A RETOS! ▶](#)



Días mundiales destacados

Dirigido a informar, sensibilizar y dar a conocer diferentes aspectos relacionados con la temática del día mundial elegido, además de mejorar la alfabetización en la salud y dar a conocer los recursos disponibles relacionados.

[¡DÍAS MUNDIALES! ▶](#)



Otros recursos educativos

Disponemos de otros recursos educativos realizados en formatos diferentes que podrás utilizar para mejorar tus conocimientos en temas de salud.



CATEGORÍAS TEMÁTICAS



VIDA SALUDABLE

Estilos de vida	9
• Bienestar mental y emocional	9
1. Autopercepción autoconcepto autoestima	10
2. Tolerancia al estrés	10
3. Cognitivo-perceptivo	11
• Accidentes	11
• Infancia	12
1. Neonatos (<1 mes de vida)	12
2. Niños (< 8 años)	12
• Embarazo, parto y puerperio	12
• Ejercicio	12
• Salud laboral	13
• Alimentación	13
• Adicciones	14
• Adultos	15
1. Adultos maduros (30-65 años)	15
2. Ancianos (>65 años)	15
• Parentalidad	17
• Seguridad sanitaria y medicamentos	17
• Ocio y tiempo libre	19
• Descanso y sueño	19
• Adolescentes y jóvenes	19
• Sexualidad reproducción	19
• Eliminación	20
• Etapas de vida y acontecimientos vitales	20
Alfabetización en salud	20
• Alfabetización promoción salud	20
• Alfabetización atención e información sanitaria	21
• Alfabetización prevención enfermedad	23
• Habilidades para la vida	24
Medio ambiente	24
• Calidad del aire y contaminación	24
• Polen y esporas. aerobiología	24
• Vectores y plagas	24
• Altas y bajas temperaturas	24



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Enfermedades infecciosas y parasitarias	26
Neoplasias/ tumores	26
Trastornos mentales y de comportamiento	28
Enfermedades del aparato genital y urinario	29
Enfermedades autoinmunes	30
Pacientes. Vivir con enfermedades crónicas	32
Enfermedades del cerebro y sistema nervioso	34
Enfermedades del aparato cardiocirculatorio	37
Enfermedades del aparato digestivo	38
Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas	39
Enfermedades del aparato respiratorio	39
Lesiones traumáticas, envenenamientos y otras consecuencias de causas externas (caídas, golpes, traumatismos, accidentes, heridas, intoxicaciones, envenenamiento)	41
Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo	42
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	43
Enfermedades de la sangre y órganos hematopoyéticos y enfermedades del sistema inmunológico	44
Enfermedades del ojo y sus anexos	44
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	45



Personas cuidadoras de niños-adolescentes	46
Personas que cuidan	46
Personas cuidadoras al final de la vida	47
Personas cuidadoras de adultos	47
Personas cuidadoras de personas mayores	48

PERSONAS QUE CUIDAN



ENFERMEDADES AGUDAS

Enfermedades del ojo y sus anexos	50
Enfermedades del aparato respiratorio	50
Enfermedades infecciosas y parasitarias	51
Enfermedades del aparato digestivo	52
Enfermedades del aparato genitourinario	52
Enfermedades del aparato musculoesquelético locomotor y del tejido conectivo	52
Enfermedades agudas	53
Enfermedades del cerebro y sistema nervioso	53
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	53
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	53

A CONTINUACIÓN, VAS A PODER ACCEDER A LOS RECURSOS QUE OFRECEMOS EN LA PLATAFORMA DE FORMA DIRECTA PINCHANDO SOBRE LOS ICONOS



Cursos



Agrupaciones de recursos



Retos/Juegos educativos



Vídeos



Documentos saludables



Días mundiales destacados



Aulas virtuales



Audios

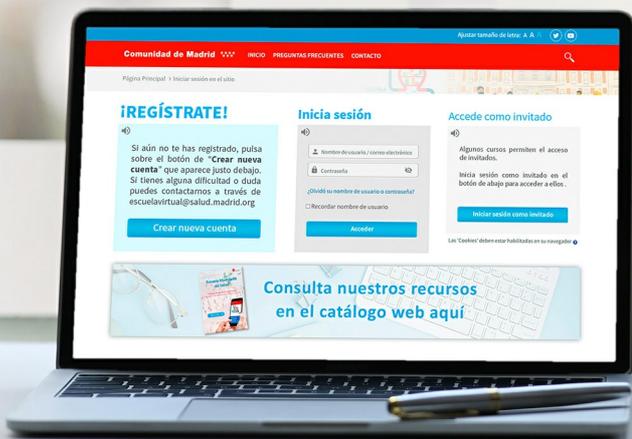


Otros recursos educativos



Al **ACCEDER** al recurso se mostrará la pantalla de **ACCESO** a la **Plataforma**, donde podrás **CREAR TU CUENTA**, **ACCEDER** con tu **USUARIO** si ya te has registrado o acceder como **INVITADO** (con esta última opción no se puede acceder a los Cursos)

Si lo deseas te puedes **Registrar** o **Identificar** previamente si quieres acceder directamente a los cursos.



**REGÍSTRATE Y ACCEDE
A MÁS DE 1000
RECURSOS VIRTUALES**

VIDA SALUDABLE

Novedades



Seguridad alimentaria como cocinar y conservar de modo seguro nuestros alimentos

¡ACCEDE! ▶



Menos es más en tu salud. Participa en tu atención sanitaria

¡ACCEDE! ▶



Prevenir las picaduras de mosquitos. Hay un reto de aprendizaje para ti.

¡ACCEDE! ▶



Prevenir los efectos del calor

¡ACCEDE! ▶

ESTILOS DE VIDA

- 1 Hábitos de vida saludables. Pon años a tu vida, pon vida a tus años 
- 2 Recursos para alcanzar una vida saludable 
- 3 Los varones de más de cincuenta años nos cuidamos 
- 4 Técnicas culinarias 
- 5 Cómo evitar el sedentarismo y promover una vida activa en la infancia, adolescencia y juventud 
- 6 Ocio pasivo y uso de pantallas en la infancia, adolescencia y juventud. Educar y orientar el ocio digital 
- 7 Recursos de interés para mujeres 
- 8 Hablemos de la obesidad infantil y juvenil y de cómo prevenirla 
- 9 Seguridad alimentaria como cocinar y conservar de modo seguro nuestros alimentos 

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL

- 10 El triángulo del bienestar 
- 11 Tu salud y bienestar mental. Hay un reto de aprendizaje para ti 

12	12 ideas geniales para cuidar su salud mental. Infografía	
13	Consumo de alcohol. Hay un reto de aprendizaje para ti	
14	En tiempos de estrés, haz lo que importa. Herramientas para gestionar el estrés	
15	Ejercicio de relajación: afirmación positiva	
16	Ejercicio de relajación: atención a los sonidos	
17	Ejercicio de relajación: consciencia del cuerpo	
18	Ejercicio de relajación: fortalecer tu autoestima	
19	Ejercicio de relajación: fumador no fumador	
20	Ejercicio de relajación: gestionar el dolor	
21	Ejercicio de relajación: higiene mental para empezar el día	
22	Ejercicio de relajación: meditación de la montaña	
23	Ejercicio de relajación: obtener bienestar y disolver el dolor	
24	Ejercicio de relajación para reconectar con la naturaleza	
25	Ejercicio de relajación para reconectar con nuestra esencia humana	
26	Ejercicio de relajación: respiración abdominal	
27	Ejercicio de relajación: respiración consciente y sentida	
28	Ejercicio de relajación: respirar contando de 1 a 10	
29	Ejercicio de relajación: salivación consciente	
30	Neurociencia del cuerpo	
31	Ejercicio de relajación: adelgazar	

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / AUTOPERCEPCIÓN AUTOCONCEPTO AUTOESTIMA

32	Impacto de la alopecia en el plano emocional durante el proceso oncológico	
----	--	---

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / TOLERANCIA AL ESTRÉS

33	Ejercicios para relajarte- ejercicios para obtener bienestar y disolver el dolor	
34	Gestiona tu estrés, relájate	
35	Ejercicios para relajarte- higiene mental para empezar el día	
36	Ejercicios para relajarte- adelgazar	
37	Ejercicios para relajarte- atención en los sonidos	
38	Ejercicios para relajarte- relajación con afirmación positiva	
39	Ejercicios para relajarte- consciencia del cuerpo	
40	Ejercicios para relajarte-fumador, no fumador	
41	Ejercicios para relajarte-relajación para gestionar el dolor	
42	Ejercicios para relajarte- respiración abdominal	
43	Ejercicios para relajarte- respiración consciente y sentida	
44	Ejercicios para relajarte- salivación consciente	
45	Ejercicios para relajarte- ejercicio de respiración, contar del 1 al 10	

BIENESTAR MENTAL Y EMOCIONAL / COGNITIVO-PERCEPTIVO

46	¿Qué es la ansiedad?	
47	¿Qué ocurre cuando perdemos a un ser querido?	

ACCIDENTES

48	Información sobre cómo actuar frente a atragantamientos, cortes y quemaduras.	
49	Summa 112 recomienda llevar siempre un botiquín antes de viajar.	
50	Una llamada eficaz al 112.	
51	SUMMA 112 te enseña a hacer una reanimación cardiopulmonar básica (RCP).	
52	Accidentes domésticos. Prevención y manejo	

- | | | |
|----|--|---|
| 53 | Información sobre urgencias sanitarias y atención del 112 |  |
| 54 | Información de interés sobre situaciones urgentes, de riesgo y accidentes |  |
| 55 | ¿Cuánto sabes sobre la prevención de envenenamientos, intoxicaciones y accidentes? Hay un reto de aprendizaje para ti. |  |

INFANCIA

- | | | |
|----|---|---|
| 56 | Algo le ha picado o mordido al niño. ¿Y si es alérgico? ¿Y si tiene la rabia? |  |
| 57 | Riesgo e impacto de los dispositivos electrónicos en los bebés |  |

INFANCIA / NEONATOS (<1 MES DE VIDA)

- | | | |
|----|--|---|
| 58 | Los recién nacidos: sus primeros 28 días |  |
| 59 | Un regalo de la vida. Lactancia materna |  |

INFANCIA / NIÑOS (< 8 AÑOS)

- | | | |
|----|---|--|
| 60 | Dificultades de lectoescritura. ¿De dónde vienen y a dónde van? |  |
| 61 | Mi hijo no mastica |  |

EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO

- | | | |
|----|---|---|
| 62 | Salud y embarazo |  |
| 63 | Lactancia materna |  |
| 64 | Salud y cuidados después del parto |  |
| 65 | Diabetes gestacional. La importancia del control glucémico. |  |
| 66 | Cuidados para el bienestar del embarazo y del recién nacido |  |
| 67 | Muerte perinatal |  |
| 68 | Cuidados emocionales en el embarazo |  |

EJERCICIO

- | | | |
|----|--|---|
| 69 | ¿Cuánta actividad física deben realizar los niños de educación infantil? |  |
|----|--|---|

70	Ejercicios para realizar en casa-consejos para evitar agujetas	
71	Ejercicios para realizar en casa-rigidez lumbar	
72	Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios	
73	Consejos para una actividad física saludable	
74	Información de interés sobre ejercicios saludables	
75	Mi plan para ganar salud con el ejercicio físico	
76	Pausas activas saludables en el entorno laboral para contrarrestar los efectos nocivos del sedentarismo prolongado	
77	Pasearte con arte y salud	

SALUD LABORAL

78	Ejercicios para realizar en casa-teletrabajo	
79	Teletrabajando cuidado mi salud	
80	Tu salud es lo primero: hábitos saludables en el trabajo en remoto	
81	La seguridad y salud en el trabajo: hay un reto de aprendizaje para ti	
82	5 consejos para equilibrar su vida laboral y personal	
83	Taller de Prevención de los dolores de espalda	

ALIMENTACIÓN

84	Conductas de salud con respecto al consumo de alimentos	
85	Que la publicidad no le engañe	
86	Cómo evitar intoxicaciones alimentarias en casa	
87	Qué y cómo hay que comer	
88	10 consejos para cuidar la salud de su aparato digestivo	
89	Información de interés sobre la nutrición saludable	

90	Aditivos alimentarios: realidad y leyenda	
91	Cómo preparar las patatas de forma segura en el hogar	
92	¿Qué debemos saber sobre los materiales y objetos destinados a ser usados con alimentos?	
93	Sal y alimentación	
94	Peso saludable y gasto calórico. ¿Qué entendemos por ello?	
95	Alimentación saludable. Hay un reto de aprendizaje para ti.	
96	Cómo saber si un alimento contiene un alérgeno	
97	Qué significa comer bien. Una pincelada sobre alimentación saludable y sostenible.	
98	Pirámide de alimentación y el plato de Harvard: qué y cuándo poner en nuestro plato. Representación gráfica de una alimentación saludable.	
99	El azúcar en nuestra alimentación	
100	Compra inteligente. ¿Qué debemos tener en cuenta?	
101	Grasas, sí. En exceso, no	
102	Batch cooking o cómo cocinar para una semana.	
103	¿Qué son los principios inmediatos? Proteínas, grasas, hidratos de carbono y otros conceptos importantes.	
104	Alimentación saludable	
105	Elaboración de menús. Qué comemos hoy	

ADICCIONES

106	No es un juego	
107	Riesgos en internet: adicción y ciberacoso. Nuevos retos en salud.	
108	La importancia de la prevención en las adicciones	

- | | | |
|-----|---|---|
| 109 | Programa de inspección en materia de tabaco y alcohol |  |
| 110 | Tabaquismo |  |
| 111 | Pares ganan: programa de prevención de ludopatías |  |

ADULTOS

- | | | |
|-----|---|---|
| 112 | Autocuidado y capacitación en salud de la mujer en el medio rural |  |
|-----|---|---|

ADULTOS / ADULTOS MADUROS (30-65 AÑOS)

- | | | |
|-----|--|---|
| 113 | Vivir el climaterio, el antes, el durante y el después de la menopausia. |  |
|-----|--|---|

ADULTOS / ANCIANOS (>65 AÑOS)

- | | | |
|-----|--|---|
| 114 | Sea activo. Realice ejercicio y actividad física. |  |
| 115 | Cuide su bienestar emocional y estimule su mente. |  |
| 116 | Elimine los hábitos tóxicos como el alcohol y el tabaco. |  |
| 117 | Una vejez joven |  |
| 118 | Envejecer con salud. |  |
| 119 | Llevar una adecuada alimentación y nutrición. |  |
| 120 | Realice los controles de salud. |  |
| 121 | Seguridad vial y prevención de caídas. |  |
| 122 | Enfermedades inmunoprevenibles y vacunas. |  |
| 123 | Aislamiento y soledad no deseada en personas mayores. |  |
| 124 | Entender los cambios sociales que contribuyen a la soledad no deseada de las personas mayores. |  |
| 125 | La diferencia entre vivir solo y sentirse solo. Entender la soledad no deseada. |  |
| 126 | Qué podemos hacer por la soledad no deseada de las personas mayores. |  |

127	Conocer los factores relacionados con la soledad no deseada de las personas mayores.	
128	Consecuencias de la soledad sobre la salud de las personas mayores.	
129	Cómo mejorar la soledad no deseada de las personas mayores.	
130	Recomendaciones para mejorar la calidad del sueño.	
131	El arte de vivir.	
132	Conservar la cabeza.	
133	La sexualidad no se jubila.	
134	Completar la obra.	
135	Actividad física y disminución del sedentarismo para personas mayores	
136	Alimentación saludable en las personas mayores	
137	Bienestar emocional y mente en forma en las personas mayores	
138	El descanso y el sueño en las personas mayores	
139	Información de interés para personas mayores	
140	El buen trato con las personas mayores	
141	La salud de la vista para las personas mayores	
142	La salud bucodental para las personas mayores	
143	Programa de podcasts sobre envejecimiento saludable: una vejez joven	
144	Envejecimiento del cerebro. Entre lo normal y lo patológico	
145	¿Qué es el envejecimiento saludable?	
146	Malnutrición en personas mayores	
147	La fragilidad de las personas mayores	
148	Recomendaciones para mantener activa la memoria	
149	Prevenir el deterioro cognitivo en personas mayores	

150 Las caídas



PARENTALIDAD

151 Para una convivencia familiar inteligente



152 Familia saludable



SEGURIDAD SANITARIA Y MEDICAMENTOS

153 La salud está en tus manos. Manos limpias



154 La importancia de leer el prospecto de los medicamentos



155 Mejora la seguridad de tu asistencia sanitaria



156 Cómo prevenir las caídas



157 Los medicamentos: aprende a manejarlos adecuadamente



158 5 momentos clave para la utilización segura de los medicamentos



159 Tus manos llevan lo que se ve y lo que no se ve



160 Aprende a utilizar los medicamentos



161 Salvar vidas está en tus manos. Díptico



162 ¿Interaccionan los alimentos con los medicamentos?



163 Información de interés sobre seguridad del paciente



164 Objetivo: tu seguridad durante tu estancia en el hospital



165 Lo que puedes hacer por tu seguridad cuando recibes atención sanitaria



166 Objetivo: tu seguridad cuando recibes la atención sanitaria



167 Información para pacientes en tratamiento con Acenocumarol (Sintrom®)



168 Información para pacientes en tratamiento con Apixabán (Eliquis®)



169 Información para pacientes en tratamiento con Davigatrán (Pradaxa®)



170 Información para pacientes en tratamiento con Edoxabán (Lixiana®)



171 Información para pacientes en tratamiento con Rivaroxabán (Xarelto®)



172	Información para pacientes en tratamiento con Warfarina (Aldocumar®)	
173	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Asparta (Novorapid Flexpen®)	
174	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Degludec (Tresiba Flextouch®)	
175	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Detemir (Levemir Flexplen®, Levemir Innolet®)	
176	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Glargina (Abasaglar Kwikpen®, Lantus Solostar®, Semglee®, Toujeo Solostar®, Toujeo Doublestar®)	
177	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Glulisina (Apidra Solostar®)	
178	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Isofana Humana (Insulatard Flexpen®, Humulina NPH Kwikpen®)	
179	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Lispro (Humalog Kwikpen®, Humalog Junior Kwikpen®)	
180	Información para pacientes en tratamiento con Insulina Humana Rápida (Actrapid Innolet®)	
181	Información para pacientes en tratamiento con Metotrexato oral semanal	
182	Información para pacientes en tratamiento con Fentanilo bucal con aplicador	
183	Información para pacientes en tratamiento con Fentanilo sublingual	
184	Información para pacientes en tratamiento con Morfina de liberación prolongada (MST Continus®)	
185	Información para pacientes en tratamiento con Oxycodona/ Naloxona	
186	Participa en tu atención sanitaria	

187	Seguridad del paciente en la asistencia sanitaria	
188	Información para pacientes en tratamiento con Enoxaparina	
189	Información para pacientes en tratamiento con parches de Fentanilo	
190	Información de interés sobre seguridad en los cuidados	
191	Objetivo: tu seguridad al hacerte una radiografía	
192	En tu seguridad, eres una pieza clave	
193	Protector gástrico: cómo dejarlo cuando ya no lo necesitas	
194	Objetivo: tu seguridad cuando te transfunden sangre	
195	Uso seguro del medicamento. En tu seguridad, eres una pieza clave	
196	Objetivo: tu seguridad cuando donas sangre	
197	Antibióticos: manéjalos con cuidado	
198	Antibióticos: tómatelos en serio	
199	Medicina basada en la evidencia y seguridad del paciente	
200	Menos es más en tu salud. Participa en tu atención sanitaria	

OCIO Y TIEMPO LIBRE

201	En la piscina disfruta con seguridad	
-----	--------------------------------------	---

DESCANSO Y SUEÑO

202	Recomendaciones para vencer el insomnio	
-----	---	---

ADOLESCENTES Y JÓVENES

203	Afrontamiento a los cambios psicológicos durante la adolescencia	
204	Estrategias para una buena relación con los adolescentes	

SEXUALIDAD REPRODUCCIÓN

205	El placer de una sexualidad saludable	
206	Salud y cuidados en la menstruación	

ELIMINACIÓN

207 Estreñimiento. Hay un reto de aprendizaje para ti



ETAPAS DE VIDA Y ACONTECIMIENTOS VITALES

208 Mujer y salud. Claves feministas para la salud



ALFABETIZACIÓN EN SALUD

209 Pacientes en red



210 Cómo buscar información fiable en internet



211 Mejora tu alfabetización en salud



212 Intervención sociosanitaria del terapeuta ocupacional en el ámbito comunitario



213 Alfabetización o cultura de salud



214 ¿Qué debo saber si me van a hacer una prueba diagnóstica en medicina nuclear?



215 ¿Qué es la medicina nuclear?



216 La terapia con análogos de la somatostatina y de otros tratamientos de medicina nuclear. Terapia en medicina nuclear: qué es y qué debo saber antes de realizar el tratamiento



217 Tratamiento de la enfermedad tiroidea con Yodo-131. Terapia en medicina nuclear: qué es y qué debo saber antes de realizar el tratamiento



218 Información de interés sobre uso seguro de los medicamentos



219 ¿Qué sabes sobre la salud visual? Hay un reto de aprendizaje para ti



220 Informe “Competencias digitales en salud de las personas mayores”



221 Competencias digitales en salud de las personas mayores



ALFABETIZACIÓN PROMOCIÓN SALUD

222 Cómo cepillarse los dientes



223	Cuida tu espalda	
224	Menopausia	
225	La salud respiratoria: cuida tu respiración y tus pulmones	
226	Calor y salud. Hay un reto de aprendizaje para ti.	
227	La salud, el mejor de los equipajes. Hay un reto de aprendizaje para ti	
228	Familia saludable	
229	5 consejos para cuidar tu boca y tus dientes. Salud bucodental	

ALFABETIZACIÓN ATENCIÓN E INFORMACIÓN SANITARIA

230	Doctor ¿por qué no me receta un antibiótico?	
231	Tengo una bacteria resistente, ¿y ahora qué?	
232	Exámenes de salud en el bebé al nacimiento	
233	Manejo de recursos sanitarios online	
234	Ejercicios para realizar en casa-descartar fracturas	
235	¿Qué es la cirugía laparoscópica?	
236	Segunda opinión sanitaria	
237	¿Qué es la incapacidad laboral y la incapacidad civil?	
238	¿Qué es una unidad de cuidados intensivos o una UCI?	
239	Tatuajes y piercing seguros	
240	Telemedicina. La nueva forma de humanizar.	
241	¿Qué es la discapacidad?	
242	Qué hacer en caso de una urgencia médica	
243	La ecografía: inocua y accesible	
244	Radiografía simple	
245	Resonancia magnética (RM). Anatomía y funcionamiento	

246	Mamografía. Mejor cogerlo a tiempo	
247	La TAC (tomografía axial computerizada). ¿En qué consiste?	
248	La radiología vascular intervencionista. Revolucionando la medicina desde hace 70 años	
249	Exploración radiológica en niños	
250	Cómo preparar la visita médica	
251	Planificación de cuidados	
252	Qué le ofrecen los trabajadores sociales en atención primaria	
253	Información sobre cirugía digestiva por laparoscopia	
254	Información sobre pruebas diagnósticas del aparato digestivo	
255	Información sobre pruebas radiológicas	
256	Información sobre pruebas endoscópicas	
257	Información sobre gestiones y trámites para una asistencia sanitaria de calidad	
258	El trabajo en salud de Cruz Roja Madrid	
259	Evaluación de las tecnologías sanitarias	
260	Información de interés sobre seguridad en el uso de dispositivos	
261	Información de interés sobre exploraciones y tratamientos	
262	Accesibilidad y comunicación con personas con discapacidad auditiva en el hospital	
263	Participa en la toma de decisiones que afectan a tu salud. Tu voz importa.	
264	Participa en tu centro sanitario	
265	Derechos y deberes de los ciudadanos en su relación con el sistema sanitario	

266 Información de interés sobre Terapias Avanzadas



267 El servicio de admisión y documentación clínica



ALFABETIZACIÓN PREVENCIÓN ENFERMEDAD

268 ¿Cuándo debo lavarme las manos?



269 Disfruta de las setas con seguridad



270 ¿Miedo a las vacunas? Dime, te escucho



271 Por qué es importante hacerse las pruebas de detección de enfermedades



272 Cuidados de la voz. Concienciación y prevención



273 Virus del papiloma humano



274 ¿Qué es la autoexploración mamaria?



275 La citología como prevención del cáncer del cérvix



276 Algunas ayudas para evitar caídas y reducir la fatiga



277 Información útil sobre COVID-19



278 ¿Qué conoces sobre la gripe? Hay un reto de aprendizaje para ti



279 El antigitanismo perjudica la salud. Vulnerabilidad social y salud en la comunidad gitana



280 Las vacunas salvan vidas



281 Qué son las vacunas y por qué es importante vacunarse



282 12 formas de reducir el riesgo de cáncer



283 Prevención del Cáncer de Pulmón



284 Programa de detección del cáncer de cuello de útero o cérvix (CERVICAM)



285 Programa de detección precoz del cáncer de mama de la Comunidad de Madrid



286 Prevención de la obesidad infantil y juvenil



287 Lavado de manos con solución hidroalcohólica



288	Tratamiento del Cáncer de Pulmón	
289	Contágate de salud,pero no de la gripe. Vacúnate	
290	Diagnóstico del Cáncer de Pulmón	
291	Programa de detección precoz de cáncer de colon y recto: una realidad que salva vidas	
292	La importancia de los cribados oncológicos. Pruebas que salvan vidas	

HABILIDADES PARA LA VIDA

293	Las habilidades para la vida	
294	Competencias digitales en salud	
295	Información de interés sobre competencias digitales en salud	
296	Mejora las habilidades para la vida	
297	Información de interés sobre alfabetización o cultura en salud	

MEDIO AMBIENTE

CALIDAD DEL AIRE Y CONTAMINACIÓN

298	Calidad del aire y salud. Hay un reto de aprendizaje para ti	
-----	--	---

POLEN Y ESPORAS. AEROBIOLOGÍA

299	Vigilancia e información sobre el polen. Recomendaciones para las personas alérgicas al polen	
300	Polen y alergias	

VECTORES Y PLAGAS

301	Recomendaciones sanitarias sobre garrapatas. Hay un reto de aprendizaje para ti.	
302	Prevenir las picaduras de mosquitos. Hay un reto de aprendizaje para ti.	

ALTAS Y BAJAS TEMPERATURAS



Envejecimiento del cerebro. Entre lo normal y lo patológico

El cerebro y el sistema nervioso son el control central del cuerpo. Controlan los siguientes aspectos del cuerpo: movimientos, sentidos, pensamientos y recuerdos. También ayudan a controlar los órganos como el corazón y los intestinos. A medida envejecemos, el cerebro y el sistema nervioso pasan por cambios naturales. El cerebro y la médula espinal pierden peso y neuronas (atrofia). Las neuronas pueden comenzar a transmitir mensajes más lentamente que en el pasado. En esta aula virtual de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid se informará sobre el proceso de envejecimiento del cerebro, diferenciando los cambios y signos normales de los que pueden constituir una enfermedad.



PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

Novedades



Incontinencia urinaria masculina

¡ACCEDE! ▶



Recomendaciones para la autoadministración de medicación subcutánea en las enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad

¡ACCEDE! ▶



Conocer cómo somos, funcionamos y enfermamos

¡ACCEDE! ▶



Información de interés sobre Daño Cerebral Adquirido

¡ACCEDE! ▶

ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

- 1 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en francés 
- 2 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en inglés 
- 3 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en wólof 
- 4 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en castellano 
- 5 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en árabe 
- 6 Qué es el VIH y cómo prevenir el contagio en bambara 
- 7 Hepatitis C 

NEOPLASIAS/ TUMORES

- 8 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 1: limpiar la piel del rostro 
- 9 Me han dicho que tengo cáncer. Ahora ¿qué hago? 
- 10 Radioterapia 
- 11 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 2: cuidar la piel del rostro 
- 12 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 3: proteger la piel 
- 13 Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 4: corregir manchas e imperfecciones 

14	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 5: recuperar un tono natural y saludable	
15	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 6: fijar el maquillaje y evitar brillos	
16	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 7: realzar las facciones	
17	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 8: recuperar las cejas	
18	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 9: iluminar la mirada	
19	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 10: recrear las pestañas	
20	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 11: realzar la mirada	
21	Ponte guapa. Te sentirás mejor. Paso 12: iluminar la sonrisa	
22	Prevención y atención a la persona con ostomía	
23	Emociones tras el diagnóstico de cáncer	
24	Cáncer de piel. ¿Qué es y cómo podemos prevenirlo?	
25	Cáncer de mama, tus preguntas más personales	
26	Cuidado del paciente ostomizado	
27	Cuidado del catéter venoso central con reservorio subcutáneo (porth a cath)	
28	1 pañuelo, 1 peinado, 1.000 estilos. Recursos oncoestéticos	
29	Crearte	
30	Procedimiento de preparación y colocación de un Port-a-Cath	
31	Procedimiento de retirada de infusor Port-a-Cath en domicilio	
32	¿Qué es un sarcoma?	
33	Donación voluntaria de médula ósea	
34	Cirugía del cáncer colorrectal mediante cirugía mínimamente invasiva (laparoscopia)	

35	Información de interés sobre el cáncer	
36	El cáncer infantil	
37	Cáncer de mama triple negativo	
38	¿En qué consiste el tratamiento de terapia avanzada con el medicamento alofisel?	
39	¿En qué consiste la terapia CAR-T? información para pacientes y familiares	
40	¿Qué son los medicamentos de terapias avanzadas CAR-T?	
41	Presentación del informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: el paciente superviviente a una neoplasia hematológica”	
42	Presentación del informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: necesidades del paciente superviviente a una neoplasia por tumor sólido”	
43	Informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: el paciente superviviente a una neoplasia hematológica”	
44	Informe de resultados “Construyendo la propuesta de valor: necesidades del paciente superviviente a una neoplasia por tumor sólido”	
45	Tipos de cáncer hematológico	
46	La importancia del ejercicio físico en pacientes con Cáncer	
47	¿Qué es el trasplante de médula ósea o hematopoyético?	
48	Ejercicios de flexibilidad. Ejercicio físico para supervivientes de Cáncer	
49	Ejercicios de fuerza. Ejercicio físico para supervivientes de Cáncer	
50	Propuesta práctica de ejercicios abdominales tras una ostomía. Ejercicio físico para supervivientes de Cáncer	

TRASTORNOS MENTALES Y DE COMPORTAMIENTO

51	Necesidades y expectativas de las personas con trastorno mental grave. Construyendo la propuesta de valor desde la Escuela Madrileña de Salud	
52	El estigma en la enfermedad mental	
53	¡El suicidio se puede prevenir!	
54	Riesgos del abandono del tratamiento psiquiátrico	
55	Aspectos psicológicos que modulan el dolor crónico	
56	¿Alguna vez has tenido una crisis de ansiedad o ataque de pánico?	
57	Trastornos de la conducta alimentaria	
58	Anorexia y bulimia. Trastornos de la conducta alimentaria	
59	Trastorno Límite de Personalidad. Cuidando al cuidador	
60	Trastorno Límite de la Personalidad	
61	Hablemos de Trastornos de la Conducta Alimentaria	
62	Vivir con Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF). Nuestros hijos e hijas crecen.	
63	La depresión en 10 preguntas	
64	Salud mental	

ENFERMEDADES DEL APARATO GENITAL Y URINARIO

65	¿Qué tengo que saber si los riñones no me funcionan?	
66	Procedimientos urológicos endoscópicos	
67	¿Qué es una biopsia de próstata?	
68	6 preguntas frecuentes sobre la endometriosis	
69	¿Qué es la incontinencia? Recomendaciones y posibles tratamientos	
70	Incontinencia urinaria en personas con discapacidad	
71	Incontinencia urinaria masculina	

72	Visibilizando la endometriosis	
73	La incontinencia urinaria	
74	Detección temprana de la Endometriosis	
75	Incontinencia urinaria y fecal	

ENFERMEDADES AUTOINMUNES

76	¿Qué son las enfermedades autoinmunes?	
77	Recomendaciones para pacientes con enfermedades autoinmunes que desean viajar	
78	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones iniciales	
79	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Recomendaciones finales	
80	Usted mismo puede inyectarse el metotrexato en el domicilio-Técnica	
81	Ejercicios para mejorar la movilidad, flexibilidad y fuerza de sus manos.	
82	Esclerosis múltiple	
83	Vivir con fibromialgia	
84	“Cuidarse con fibromialgia”. Infografía	
85	Información de interés sobre Artritis Idiopática Juvenil	
86	Información de interés sobre Gota/Hiperuricemia	
87	Información de interés sobre Lupus Eritematoso Sistémico	
88	Información de interés sobre Condrocálcinos	
89	Información de interés sobre Artritis Reactiva	
90	Información de interés sobre Artritis Psoriásica	
91	Información de interés sobre Artrosis	

92	Información de interés sobre Dermatomiositis	
93	Información de interés sobre Distrofia Refleja	
94	Información de interés sobre Enfermedad de Behçet	
95	Información de interés sobre Reuma o Reumatismo	
96	Información de interés sobre Enfermedad de Paget	
97	Información de interés sobre Enfermedades Reumatológicas Autoinmunes Sistémicas	
98	Información de interés sobre Esclerodermia o Esclerosis Sistémica	
99	Información de interés sobre Espondilitis Anquilosante	
100	Información de interés sobre el Fenómeno de Raynaud	
101	Información de interés sobre Fibromialgia	
102	Información de interés sobre el Fiebre Mediterránea Familiar	
103	Información de interés sobre Hiperlaxitud Articular	
104	Información de interés sobre Policondritis Recidivante	
105	Información de interés sobre enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
106	Información de interés sobre Miopatías	
107	Información de interés sobre Polimialgia Reumática	
108	Información de interés sobre Síndrome de Sjögren	
109	Información de interés sobre Vasculitis	
110	Información de interés sobre Osteoporosis	
111	Información de interés sobre Polimiositis	
112	Información de interés sobre Sarcoidosis	
113	Artritis Psoriásica	

114	Información de interés sobre Artritis Reumatoide	
115	Lupus Eritematoso Sistémico	
116	Enfermedad de Crohn	
117	Artritis Reumatoide	
118	Espondilitis Anquilosante	
119	Colitis Ulcerosa	
120	Uveítis	
121	Información de interés sobre Uveítis	
122	Enfermedad Celíaca. Vivir siendo celíaco	
123	Información de interés sobre Síndrome Antifosfolípido	
124	Información de interés sobre Síndrome de Sapho	
125	Recomendaciones para la autoadministración de medicación subcutánea en las enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	
126	Escleritis	
127	Manifestaciones oculares autoinmunes	
128	Tratamiento con terapias biológicas por enfermedades inflamatorias mediadas por la inmunidad	

PACIENTES. VIVIR CON ENFERMEDADES CRÓNICAS

129	Cómo afrontar un problema de salud	
130	10 Pasos para afrontar mi enfermedad crónica	
131	¿Qué cuidados se realizan en una unidad de cuidados intensivos?	
132	Emociones tras diagnóstico de una enfermedad crónica	
133	¿Qué son las terapias avanzadas? un hito en el abordaje del cáncer y otras enfermedades.	

134	El proceso de enfermar.	
135	¿Qué representa e implica en mi vida tener una enfermedad crónica?	
136	Adopta una actitud positiva hacia ti mismo. La proactividad.	
137	Conocer cómo somos, funcionamos y enfermamos	
138	Habilidades para el autocuidado: tomar decisiones.	
139	Cómo cambiamos nuestros hábitos.	
140	Cómo establecer metas y un plan de acción para cuidarnos.	
141	Qué es importante saber sobre los alimentos y los nutrientes.	
142	La importancia de hacer ejercicio y de evitar el sedentarismo.	
143	Tener un peso corporal saludable. Recomendaciones para su control.	
144	Afrontar la situación y asumir la responsabilidad y el control de mi enfermedad: llevar la batuta.	
145	Gestión del estrés y de la incertidumbre.	
146	Respirar mejor.	
147	Gestión de la fatiga, mejorar el sueño y el descanso.	
148	Sexualidad e intimidad.	
149	Conozca los medicamentos.	
150	Afrontar el dolor.	
151	Manejo seguro de mi enfermedad crónica: Autogestión y autocuidado.	
152	Comunicación con los profesionales: preparar las consultas, hacer preguntas, manejar las emociones.	
153	Conducir con discapacidad	
154	Programa de podcasts para personas con enfermedades crónicas. Programa Paciente 360°.	

- | | | |
|-----|--|---|
| 155 | Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad |  |
| 156 | Identificar y abordar los síntomas de mi enfermedad. |  |
| 157 | Hablemos de las enfermedades crónicas |  |

ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

- | | | |
|-----|---|---|
| 158 | Mi hijo tiene comportamientos extraños, ¿podría ser autista? |  |
| 159 | Necesidades del adolescente o adulto joven con epilepsia y de las personas que les cuidan. Construyendo una propuesta de valor. |  |
| 160 | Mi hijo tiene déficit de atención con hiperactividad (TDAH) |  |
| 161 | Mejorar la respiración en niños con daño cerebral adquirido |  |
| 162 | ¿Cómo actuar ante una crisis epiléptica? |  |
| 163 | ¿Qué es la epilepsia? |  |
| 164 | Trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Cómo afecta en tu hijo el consumo de alcohol durante el embarazo |  |
| 165 | ¿Cómo favorecer el movimiento en niños con daño cerebral? |  |
| 166 | ¿Cuándo puedo sospechar que una persona está sufriendo una crisis epiléptica? |  |
| 167 | En la parálisis cerebral el diagnóstico no es el pronóstico |  |
| 168 | Favorecer una buena postura para niños con daño cerebral adquirido |  |
| 169 | Características psicológicas de los niños y niñas con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF). Perfil neuropsicológico |  |
| 170 | Alteraciones cognitivas en epilepsias pediátricas |  |
| 171 | Estrategias para las familias de niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF) |  |
| 172 | ¿Qué le ha pasado a mi hijo? |  |

173	Estimulación sensorial de los niños con daño cerebral adquirido	
174	Favorecer una deglución segura en niños con daño cerebral	
175	Cuidados en la enfermedad del Parkinson	
176	Cómo manejar el dolor	
177	Cómo ayudar en la escuela a los niños con trastorno del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
178	Vivir con dolor. Herramientas para el autocuidado y el control del dolor crónico	
179	Aulas virtuales para familias de niños y niñas con trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF)	
180	La migraña	
181	Información de interés para el manejo del dolor	
182	¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con daño cerebral adquirido a reorganizar su conducta?	
183	¿Cómo estimular el lenguaje comprensivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje de los niños con daño cerebral. Dificultades de comprensión	
184	¿Cómo estimular el lenguaje expresivo en niños con daño cerebral? Dificultades del lenguaje en niños con daño cerebral. Dificultades de expresión oral	
185	¿Cómo reestructurar el pensamiento en niños con daño cerebral?	
186	Conoce la ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica). Causas, síntomas, diagnóstico y tratamiento de la ELA	
187	Dolor en la infancia y adolescencia	
188	Mejorar la motricidad de la boca y cara en niños con daño cerebral adquirido	

189	Haz visible la epilepsia	
190	La enfermedad de Charcot-Marie-Tooth	
191	Información de interés sobre problemas neurológicos	
192	Manejo cognitivo y conductual de las personas con demencia	
193	Información para padres ante la sospecha de un problema del desarrollo social y comunicativo de su hijo o hija	
194	La tecnología al servicio de los cuidadores, familiares y enfermos con demencia	
195	Rehabilitación funcional para personas con enfermedades neurológicas desde la terapia ocupacional	
196	Pautas para la elección de una silla de ruedas	
197	Esclerosis Múltiple: ayuda al paciente desde la atención del fisioterapeuta	
198	Esclerosis Múltiple: ayuda al cuidador desde la atención del fisioterapeuta.	
199	Historias de un ICTUS. Aspectos generales sobre la enfermedad cerebrovascular	
200	Información de interés sobre Esclerosis Múltiple	
201	Diagnóstico y tratamiento de un Ictus	
202	Ingreso hospitalario por un Ictus	
203	¿Qué es un Ictus? ¿qué es el Código Ictus?	
204	Reconocer los signos y síntomas de un Ictus	
205	Vivencia de un Ictus	
206	Conoce el ICTUS y el Código Ictus	
207	Formación para familias de niños y niñas con daño cerebral	

208	Hablemos del Ictus	
209	Habilidades comunicativas para tratar a una persona en crisis con trastorno límite de personalidad	
210	El medicamento de terapia génica “ZOLGENSMA®” ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada?	
211	Productos de apoyo en la atención a personas con esclerosis múltiple	
212	Hablamos de la lesión medular	
213	Lesión medular. Aprender de nuevo	
214	Cuidarse después de un Ictus	
215	Promoción de una vida autónoma e independiente de las personas con lesión medular	
216	Autocuidado en el dolor crónico	
217	¿Cómo tratar el dolor en los niños?	
218	Cuidados posturales del paciente con hemiplejia. Visión desde la Terapia Ocupacional.	
219	Daño cerebral adquirido. La vida diaria en el domicilio tras el alta hospitalaria.	
220	Daño cerebral infantil. Primeras etapas tras el daño.	
221	Construyendo la propuesta de valor para personas con dolor crónico	
222	Información de interés sobre Daño Cerebral Adquirido	

ENFERMEDADES DEL APARATO CARDIOCIRCULATORIO

223	La dislipemia, cómo combatir el colesterol	
224	La fibrilación auricular. ¿Qué es?, ¿por qué se produce? y ¿cuál es su importancia?	

225	La fibrilación auricular.Recomendaciones para pacientes en tratamiento con anticoagulación oral	
226	Hipertensión arterial	
227	Me han diagnosticado insuficiencia cardiaca, ¿qué significa?. Vivir con insuficiencia cardiaca	
228	Vivir con Insuficiencia Cardíaca	
229	Factores de riesgo cardiovascular	
230	Prevención cardiovascular: la diabetes como factor de riesgo	
231	Prevención cardiovascular: hipertensión arterial como factor de riesgo	
232	Prevención cardiovascular: la dislipemia como factor de riesgo	
233	Prevención cardiovascular: tabaquismo como factor de riesgo	
234	Información de interés sobre problemas cardíacos	
235	Información sobre el riesgo cardiovascular	
236	Cómo disminuir la sensación de fatiga en personas con patología cardíaca	
237	Código Infarto Madrid	
238	Las valvulopatías	
239	El infarto agudo de miocardio	

ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

240	¿Porqué es importante conocer y diagnosticar la hepatitis C?	
241	¿Porqué me tengo que preocupar de tener grasas en el hígado?	
242	¿Qué es la apendicitis aguda? ¿cómo se trata por laparoscopia?	
243	¿Qué es la colecistectomía laparoscópica?	
244	¿Qué es la colonoscopia?	
245	¿qué es la gastroscopia?	

- | | | |
|-----|--|---|
| 246 | Información de interés sobre problemas digestivos |  |
| 247 | Escuela de ostomía del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda |  |
| 248 | Nutrición enteral domiciliaria y cuidados de la gastrostomía |  |
| 249 | Afrontar una enfermedad hepática crónica |  |

MALFORMACIONES CONGÉNITAS, DEFORMIDADES Y ANOMALÍAS CROMOSÓMICAS

- | | | |
|-----|---|---|
| 250 | Más allá de la discapacidad |  |
| 251 | Celebración del día mundial del Síndrome de Down |  |
| 252 | ¿Cómo vivir sano y con síndrome de Down? |  |
| 253 | Síndrome de Turner |  |
| 254 | Información de interés para personas con enfermedades poco frecuentes |  |

ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

- | | | |
|-----|---|---|
| 255 | Ejercicio de movilización del tórax 2. Fisioterapia respiratoria |  |
| 256 | Ejercicio de movilización del tórax 3. Fisioterapia respiratoria |  |
| 257 | Ejercicio de movilización del tórax 4. Fisioterapia respiratoria |  |
| 258 | ¿Qué es la broncoscopia? |  |
| 259 | Asma infantil |  |
| 260 | Asma |  |
| 261 | Vivir con apnea del sueño |  |
| 262 | La hipertensión pulmonar: causas, síntomas y tratamiento |  |
| 263 | ¿Cómo usar correctamente los inhaladores en los niños? No es tan sencillo como dicen. |  |
| 264 | Escuela de salud respiratoria |  |
| 265 | Acondicionamiento respiratorio en el paciente traqueostomizado. |  |
| 266 | Asma infantil y manejo en la escuela |  |

267	Ejercicio físico en personas con enfermedades respiratorias	
268	Niños con ventilación mecánica no invasiva. Cuidados	
269	Inhaladores	
270	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 1	
271	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 2	
272	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 3	
273	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 4	
274	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 5	
275	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 6	
276	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 7	
277	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 8	
278	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 9	
279	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 10	
280	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 11	
281	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 12	
282	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 13	
283	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 14	
284	Ejercicio físico. Entrenamiento. Ejercicio 15	
285	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 1	
286	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 2	
287	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 3	
288	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 4	
289	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 5	
290	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 6	

291	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 7	
292	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 8	
293	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 9	
294	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 10	
295	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 11	
296	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 12	
297	Ejercicios respiratorios. Ejercicio 13	
298	El día de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
299	Errores más frecuentes en la realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
300	Espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
301	Prepararse adecuadamente para una espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
302	Realización de la espirometría. Pruebas de función pulmonar respiratoria	
303	Ejercicio de movilización del tórax 1. Fisioterapia respiratoria	
304	Aprende a vivir con oxígeno	
305	Oxígeno para la deambulación	
306	Aprender a vivir con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)	
307	Información de interés sobre Cáncer de pulmón	
308	Calidad del aire y enfermedades respiratorias	
309	¿Qué es la Fibrosis Quística?	
310	¿Qué puedes hacer para cuidarte en la Fibrosis Quística?	

LESIONES TRAUMÁTICAS, ENVENENAMIENTOS Y OTRAS CONSECUENCIAS DE CAUSAS EXTERNAS (CAÍDAS, GOLPES, TRAUMATISMOS, ACCIDENTES, HERIDAS, INTOXICACIONES, ENVENENAMIENTO)

- | | | |
|-----|--|---|
| 311 | Cuidados del muñón en la persona con amputación. |  |
| 312 | Terapia celular con el medicamento NC1. ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada? |  |
| 313 | Síndrome del Aceite Tóxico |  |

ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

- | | | |
|-----|--|---|
| 314 | ¿Qué es la artroscopia? |  |
| 315 | Ejercicios para mitigar el dolor de la fascitis plantar |  |
| 316 | Ejercicios para mitigar el dolor de la cervicalgia |  |
| 317 | Ejercicios para mitigar el dolor lumbar |  |
| 318 | Ejercicios para aliviar el dolor de rodilla |  |
| 319 | Ejercicios para el dolor de hombro |  |
| 320 | Trocanteritis y dolor en la cara lateral de la cadera. Recomendaciones y ejercicios. |  |
| 321 | Qué hacer para frenar la artrosis |  |
| 322 | Cómo aliviar el dolor a través del ejercicio terapéutico: desmontando mitos |  |
| 323 | Prevención de la osteoporosis a través de la alimentación |  |
| 324 | Ejercicios de estiramiento muscular del codo. Epicondialgia |  |
| 325 | Ejercicios para ganar movilidad articular y fuerza en el codo. Epicondialgia. |  |
| 326 | Qué es la epicondialgia (dolor de codo). Cómo prevenirla. |  |
| 327 | Dolor de codo: epicondialgia |  |
| 328 | Información de interés sobre Hombro Doloroso |  |
| 329 | Información de interés sobre Lumbago y Ciática |  |

330	¿Por qué son importantes los programas de educación para la salud llamados “Escuela de espalda”?	
331	¿A quién duele la espalda?	
332	Información de interés sobre Sarcopenia	
333	La anatomía de la columna	
334	¿Por qué duele la espalda?	
335	¿Qué relación hay entre las posturas y el dolor de espalda?	
336	¿Cómo podemos mejorar la postura de pie?	
337	¿Cómo podemos mejorar nuestra postura de sentado?	
338	¿Qué postura es la mejor para dormir en la cama?	
339	¿Cómo influye el movimiento en la columna vertebral?	
340	¿Cómo debemos agacharnos?	
341	¿Qué tenemos que saber sobre el manejo de pesos?	
342	¿Cómo podemos proteger a la columna en nuestro día a día?	
343	Ejercicios de flexibilización lumbar y fortalecimiento. Fase 1	
344	Ejercicios de flexibilización lumbar y fortalecimiento. Fase 2	
345	Escuela de espalda: prevención y mejora del dolor de espalda	

ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

346	Maldigestión, malabsorción e intolerancia a la lactosa. ¿Tomar leches vegetales?	
347	Vivir con diabetes tipo 2	
348	La importancia de una alimentación adecuada en niños. Evitar la obesidad infantil	
349	La obesidad y sus consecuencias	

350	Tengo obesidad, ¿qué puedo hacer?	
351	Claves prácticas para el manejo de la diabetes tipo 2	
352	Administración de insulina. Educación diabetológica	
353	Obesidad sarcopénica. Cuando el exceso de grasa se acompaña de un descenso de la masa muscular	
354	Recomendaciones generales tras cirugía bariátrica. Fase 0	
355	Recomendaciones en el primer mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 1. Dieta líquida.	
356	Recomendaciones en el segundo mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 2. Dieta triturada.	
357	Recomendaciones en el tercer mes para pacientes intervenidos de cirugía bariátrica. Fase 3. Dieta sólida.	
358	Recomendaciones tras haber sido intervenido de cirugía bariátrica	
359	Cirugía de la obesidad	
360	Hablemos de Enfermedad Celíaca	
361	Información de interés sobre insulinas	

ENFERMEDADES DE LA SANGRE Y ÓRGANOS HEMATOPOYÉTICOS Y ENFERMEDADES DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

362	Terapias avanzadas en hematología: la inmunoterapia en oncohematología	
-----	--	---

ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

363	El medicamento de terapia génica “Luxturna”. ¿En qué consiste este medicamento de terapia avanzada?	
364	Información de interés sobre Glaucoma	
365	Información de interés sobre la Catarata	

- | | | |
|-----|---|---|
| 366 | Degeneración macular asociada a la edad |  |
| 367 | Información de interés sobre patología de párpados y lagrimal |  |
| 368 | Información de interés sobre Degeneración Macular asociada a la edad (DMAE) |  |

ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

- | | | |
|-----|---|---|
| 369 | ¿Cuál es el origen de la Dermatitis Atópica? |  |
| 370 | Tratamiento de la Dermatitis Atópica |  |
| 371 | Dermatitis atópica |  |
| 372 | Signos y síntomas de la Dermatitis Atópica |  |
| 373 | Manejo de la Dermatitis Atópica |  |
| 374 | Psoriasis |  |
| 375 | Información de interés sobre Dermatitis Atópica |  |
| 376 | Hidrosadenitis Supurativa |  |

Síndrome de Turner

El Síndrome de Turner es una enfermedad genética causada por la ausencia completa o parcial de un cromosoma X en una mujer, ya sea en todas sus células o solo en un porcentaje de ellas. Esto da lugar a que una sola copia del gen normal es incapaz de producir proteínas en cantidad o calidad suficiente para asegurar la función normal. En este curso de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid hablaremos sobre el Síndrome de Turner.



PERSONAS QUE CUIDAN

Novedades



Información sobre cuidados

¡ACCEDE! ▶



Las habilidades para la vida.
Una ayuda para la dinámica
en el hogar

¡ACCEDE! ▶

PERSONAS CUIDADORAS DE NIÑOS-ADOLESCENTES

- 1 Cuidar en casa a los niños más frágiles 
- 2 Cuidar al niño con patologías crónicas y necesidades complejas de atención 
- 3 Cáncer infantil, cáncer familiar 

PERSONAS QUE CUIDAN

- 4 Las personas que cuidan ante las situaciones inesperadas en el domicilio: ¿qué hacer? 
- 5 Capacitación para el rol de persona que cuida experta 
- 6 Juntos aprendiendo a cuidar y a cuidarse: el rol del cuidador 
- 7 Cuidados del paciente portador de una sonda de gastrostomía 
- 8 Ayúdame y ayúdanos: curso para cuidadores de personas con enfermedades poco frecuentes 
- 9 Una mirada desde mis zapatillas. Presentación del Campus 
- 10 Cuidar es generosidad, es preocuparse por... Cómo afrontar la estigmatización. 
- 11 Jornada de cierre del Campus de personas que cuidan: “¿Que necesitan las personas que cuidan de los profesionales del sistema sanitario y del sistema social? Necesidades sentidas 
- 12 Bienvenida al campus de personas que cuidan 
- 13 Información sobre incapacidad, discapacidad y dependencia 

14	Información sobre cuidados	
15	Cómo mantener una espalda sana. Un tiempo para ti: cuídate si cuidas	
16	Jornada de cierre del Campus de personas que cuidan: “¿Que necesitan las personas que cuidan de los profesionales del sistema sanitario y del sistema social? Necesidades sentidas	
17	Intervención del terapeuta ocupacional con personas cuidadoras de personas dependientes	
18	Vivir las pérdidas y elaborar los duelos. Sesión 2	
19	Vivir las pérdidas y elaborar los duelos	
20	Hablamos sobre los duelos	
21	Cuídate para poder cuidar	
22	¿Qué es la dependencia?	
23	Las habilidades para la vida. Una ayuda para la dinámica en el hogar	
24	Como expresar mis emociones. Vivir con discapacidad	
25	Lo imposible se hace posible: la experiencia de las personas que cuidan con la gestión de casos	

PERSONAS CUIDADORAS AL FINAL DE LA VIDA

26	Donación y trasplantes. Tipos de trasplantes	
27	Paliativos: los cuidados que ensanchan la vida	
28	Información de interés sobre los cuidados paliativos	
29	Atención en situación de últimos días	
30	Cuidados paliativos. Aspectos prácticos	

PERSONAS CUIDADORAS DE ADULTOS

31	Acompañamiento a las familias de pacientes ingresados en la UCI	
32	Cómo cuidar a una persona con Alzheimer u otras demencias	

PERSONAS CUIDADORAS DE PERSONAS MAYORES

33	Manual para el entrenamiento y apoyo de cuidadores de personas con demencia	
34	El campus de personas que cuidan: comunidad de aprendizaje de personas que cuidan de familiares mayores	
35	Acompañar a las personas mayores. La soledad no deseada. Cómo nos afecta. Estar conectados puede ser una alternativa. El uso de la tecnología como herramienta de apoyo para la prevención del aislamiento.	
36	¿Qué es la fragilidad de las personas mayores?	
37	¿Cómo podemos prevenir la fragilidad de las personas mayores?	
38	Cuidados en la piel de la persona mayor dependiente y/o inmovilizada: úlceras por presión y otras lesiones	
39	Información de interés para gerocultores y personas que cuidan de mayores	
40	Promoción de la salud y el bienestar de una misma cuando se es cuidadora. Ejercer el cuidado del otro se hace sin descuidarse.,	
41	Cuidados básicos paciente institucionalizado	
42	¿Cómo movilizar a las personas dependientes? Seguridad en las transferencias	
43	Cuidado de los pies en personas mayores	
44	Promoción del buen trato a las personas mayores. ¿Cómo nos vemos y cómo nos miran? Estereotipos y prejuicios sobre las personas mayores. La mirada de la mujer mayor que cuida y el edadismo	
45	Qué es el síndrome confusional agudo y cómo prevenirlo	
46	Las caídas, ¿qué tengo que hacer?	
47	Uso seguro de los medicamentos. Información para gerocultores y personas que cuidan de enfermos.	
48	Recomendaciones para prevenir la incontinencia urinaria en personas mayores	

Cómo cuidar a una persona con Alzheimer u otras demencias

Las demencias, y en concreto la enfermedad de Alzheimer, suponen un gran problema para las unidades familiares, dado que el manejo de las personas que las padecen requiere de un importante número de herramientas. Éstas van a estar encaminadas a afrontar, por una parte, lo que supone la enfermedad en sí, y por otra, su evolución y la dependencia que genera en las personas que la padecen. En este curso de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid le ayudaremos a adquirir los conocimientos y habilidades para comprender lo que significan los diferentes diagnósticos de demencia y las pautas más efectivas en el cuidado de las personas que padecen esta enfermedad.



ENFERMEDADES AGUDAS

Novedades



¿Cómo curar una uña encarnada? curar la Onicocriptosis

¡ACCEDE! ▶



Lavados nasales en la bronquiolitis aguda

¡ACCEDE! ▶

ENFERMEDADES DEL OJO Y SUS ANEXOS

- 1 Tu hijo tiene el ojo rojo, ¿qué hacer? 
- 2 Tengo un orzuelo, ¿qué hago? 
- 3 Moscas volantes 
- 4 Enfermedad de ojo seco 
- 5 Mi hijo tiene el lagrimal obstruido. ¿Qué cuidados necesita? 

ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

- 6 Cuidado de los profesionales ante el covid-19 
- 7 Correcto uso de las mascarillas 
- 8 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Transportistas y trabajos a domicilio 
- 9 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Personas mayores y dependientes 
- 10 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Al hacer la compra 
- 11 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Puesto de Trabajo 
- 12 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Salida de niños 
- 13 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Bares y Restaurantes 
- 14 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Práctica de Deporte 
- 15 Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Transporte Público 

- | | | |
|----|--|---|
| 16 | Recomendaciones esenciales de prevención del covid-19-Salir y llegar a casa |  |
| 17 | Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-Me han llamado para operarme, ¿qué hago yo ahora? |  |
| 18 | Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Qué puedo hacer yo para contribuir a mi propia seguridad si tengo que acudir al servicio de urgencias? |  |
| 19 | Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Qué puedo hacer yo para contribuir a mi propia seguridad? |  |
| 20 | Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Tiene usted que venir a una consulta? |  |
| 21 | Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Va a requerir usted de ingreso en una Unidad de Cuidados Intensivos? |  |
| 22 | Recomendaciones para acudir al hospital relacionadas con el COVID-19-¿Va a requerir usted de ingreso hospitalario? |  |
| 23 | Signos de dificultad respiratoria en los niños |  |
| 24 | Me van a intubar y conectarme a un respirador ¿y ahora qué? |  |
| 25 | Una traqueotomía en la UCI... ¿qué implica? |  |
| 26 | La tos en los niños |  |
| 27 | Cuidados y seguimiento después de la infección por sars-cov-19 |  |
| 28 | Escuela de salud infantil para madres, padres y profesores. |  |
| 29 | Los mocos en los niños |  |
| 30 | ¿En qué consiste el tratamiento con ECMO? |  |
| 31 | Fisioterapia respiratoria después del COVID-19 |  |

ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS

- | | | |
|----|--|---|
| 32 | ¿Qué es un vector en la transmisión de una enfermedad? |  |
|----|--|---|

- | | | |
|----|--|---|
| 33 | Pautas de prevención de la COVID-19 para niños con daño cerebral |  |
| 34 | Salud psicológica y COVID |  |
| 35 | Vacunándonos frente a COVID-19. Me protejo, te protejo |  |
| 36 | ¿Qué sabe de la tuberculosis? Hay un reto de aprendizaje para ti |  |
| 37 | ¿Qué es una uña encarnada? Onicocriptosis |  |
| 38 | ¿Cómo curar una uña encarnada? curar la Onicocriptosis |  |
| 39 | Información de interés sobre la Bronquiolitis |  |
| 40 | ¿Qué son las zoonosis? |  |
| 41 | Salmonelosis. Hay un reto de aprendizaje para ti |  |
| 42 | Información de interés sobre infecciones y su prevención |  |
| 43 | ¿Qué es y a quién afecta la Enfermedad de Chagas? La Tripanosomiasis Americana |  |
| 44 | Lavados nasales en la bronquiolitis aguda |  |
| 45 | La bronquiolitis aguda |  |
| 46 | Bronquiolitis aguda: diagnóstico, tratamiento y síntomas a vigilar |  |

ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

- | | | |
|----|--|---|
| 47 | ¿Qué es una manometría? |  |
| 48 | Tengo hemorroides y me van a hacer una anoscopia ¿qué significa? |  |
| 49 | Los vómitos y diarrea en los niños |  |

ENFERMEDADES DEL APARATO GENITOURINARIO

- | | | |
|----|--|---|
| 50 | ¿Cuándo es necesario realizar la diálisis en la UCI? |  |
|----|--|---|

ENFERMEDADES DEL APARATO MUSCULOESQUELÉTICO LOCOMOTOR Y DEL TEJIDO CONECTIVO

- | | | |
|----|---|---|
| 51 | Ha salido de la UCI y casi no puede moverse...¿es normal? |  |
|----|---|---|

52 El pie del deportista. La salud empieza por los pies



53 Ejercicios para realizar en casa-ejercicios tras el ingreso



ENFERMEDADES AGUDAS

54 Información útil para personas que vayan a ingresar en una unidad de cuidados intensivos (UCI) y para sus familias (comunidad.madrid)



55 La fiebre en los niños



ENFERMEDADES DEL CEREBRO Y SISTEMA NERVIOSO

56 Lo que tenemos que saber sobre el dolor agudo



57 A mi hijo le duele la cabeza. ¿Qué síntomas me deben preocupar?



ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABÓLICAS

58 Administración de insulina con jeringa en Diabetes Gestacional



ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTÁNEO

59 Exantemas en niños. Tiene manchas por el cuerpo, ¿me debo preocupar?



Fisioterapia respiratoria después del COVID-19

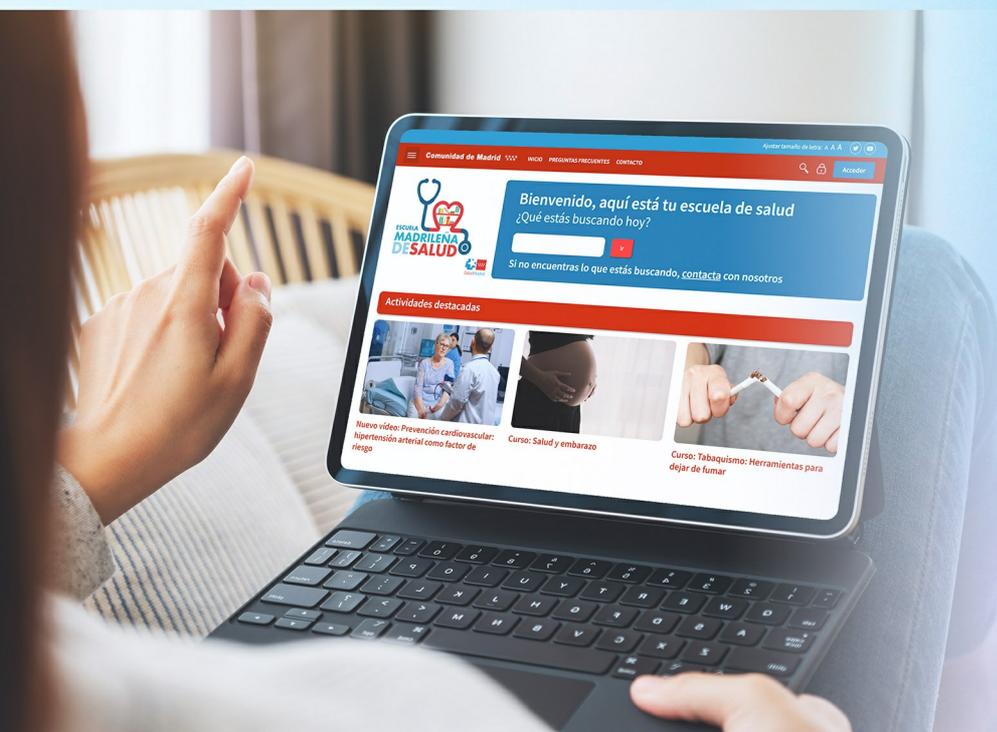
Una parte de la población, tras haber sufrido el COVID-19, padece secuelas como sensación de falta de aire, debilidad muscular y pérdida de movilidad articular. En este video de la escuela de salud de la Comunidad de Madrid vamos a explicar diversos ejercicios de fisioterapia respiratoria para niños y adultos que ya se hayan recuperado del COVID-19, con el objetivo de mejorar la capacidad respiratoria, fortalecer los músculos, ganar movilidad en las articulaciones y expulsar mucosidad en caso de que exista.



Recibe información de nuevos recursos de la Escuela Madrileña de Salud

Suscríbete a nuestro boletín

¡SUSCRIBIRME! ▶



A través de la suscripción al boletín de la Escuela Madrileña de Salud recibirás, directamente en tu cuenta de correo electrónico, las novedades que vayamos publicando en la plataforma, como la programación de las próximas aulas virtuales realizadas en directo, los cursos más destacados, así como en enlace a este catálogo web interactivo.

Contacta con nosotros

escuelavirtual@salud.madrid.org

escuela@salud.madrid.org

